「認知症介護者家族会」を開催します

「介護で疲れているのに、相談できる人がいない」「他の方はどうやって接しているのだろう」など、認知症の方を介護する家族の皆さん、日々の不安や心配事などを気軽に話しに来ませんか。対象の地域を確認し、担当の地域包括支援センターに申し込みの上、ご参加ください。参加費は100円（茶菓子代など）です。

中部地域に居住の方

【対象】本町、幸町、中央町、南沢、学園町、ひばりが丘団地、南町、前沢一～三丁目

【日時】3月11日（月）午後1時～2時半

【会場】中央町地区センター第3会議室

申し込みと詳しくは中部地域包括支援センター☎470・8186または同センター本部☎451・5121へ。

西部地域に居住の方

【対象】前沢四～五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里

【日時】3月25日（月）午後1時15分～2時半

【会場】西部地域センター講習室2

申し込みと詳しくは西部地域包括支援センター☎470・0661へ。

東部地域に居住の方

次回は4月開催の予定です。詳しくは東部地域包括支援センター☎473・9996または同センター本部☎428・7788へ。

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症サポーターとは、認知症について正しい理解を持ち、地域で生活している認知症の方やその家族を温かく見守り、自分にできる範囲で支援する方をいいます。認知症サポーター養成講座は、全国的に展開されています。ぜひご参加ください。

【日時】3月13日（水）午後2時～3時半（1時半から受付け）

【会場】介護老人保健施設「ケア東久留米」5階会議室（幸町3ノ11ノ10）

【内容】認知症の正しい理解や接し方について、サポーターとしてできることなど

【対象】市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことがない方

【定員】先着30人

【費用】無料

障害児のつどい「ポカポカはるのつどい」を開催します

市民の皆さんの実行委員会で企画・運営する障害児のつどい「ポカポカはるのつどい」を開催します。生涯学習センター全館を利用し、ボランティア団体の皆さんが遊戯コーナーを作って、障害のある子どもたちを待っています。地域の子どもたちも一緒に、春休みの楽しい思い出づくりをしましょう。主催はポカポカはるのつどい実行委員会。

【日時】3月27日（水）午前10時～午後2時

【会場】生涯学習センター

ボランティアを募集します

「ポカポカはるのつどい」には、多くのボランティアの協力が必要です。活動日時は、当日午前9時～午後4時です。活動内容は遊戯コーナーでの遊びのお手伝いです。

申し込みは市文化協会☎477・4700へ。

詳しくは、かるがも花々会☎477・6492へ。

ボランティアを募集します

「ひばり学級」をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。関心のある方は、市内・外や年齢を問わずどなたでも参加できます。活動は年に9回程度、主に日曜日の午前中です。都合の良い日にご協力ください。

申し込みと詳しくは同協会☎477・4700（平日午前9時～午後5時）へ。

【注意】資格取得の講座ではありません

【その他】手話通訳あり。受講修了者には、認知症サポーターの目印となる「オレンジリング」を差し上げます

申し込みは土曜・日曜日を除く3月1日（金）～12日（火）に、在宅介護支援センター☎479・0800、ファクス（479・0801）へ。詳しくは同センター（平日午前9時半～午後5時）へ。

市民伝言板

会員募集

◆囲碁の会　月4回、次曜日午後1時～4時、東部地域センター

◆ボランレッスン（春江会）　月2回、次曜日午後1時～4時、西部地域センターで。会費月2000円。大いに歌って笑って、さらに健康人生これから。お待ちしています。詳しくは篠崎☎090・1042・5744へ。

◆謡曲（観世流謡曲同好会春秋会）　第2・第4土曜日の午後1時～4時、滝山団地第2住宅集会所（滝山2ノ5、滝山二丁目バス停近辺）で。会費6カ月で2000円。丹田に力を入れて謡うと健康にも良いです。経験者歓迎。詳しくは中村☎474・9079へ。

◆歌声サロンコスモス　月1・2回、次曜日午前10時半～正午と午後9時～3時半、野火止二丁目の一軒家で。参加費1回700円。童謡他、懐かしい歌を声楽家による ピアノ伴奏で歌いませんか。お茶付き。詳しくは柴田☎090・8035・1068へ。

◆合気術・居合術・棒術（練心武友会）　毎週日曜日午前11時半～午後1時50分、第2住宅集会所。入会金3000円、会費月3000円。小学生から誰でもできます。子どもは礼儀作法と護身術を学びます。詳しく は細谷☎421・4075へ。

◆東久留米ラグビー（KRC）　毎週日曜日午前9時～正午他、東部地区広場で。会費月1000円。年齢・経験・性別不問。ワールドカップに向け力を合わせ、体力をつけましょう。詳しくは小林☎447・5846へ。

◆茶の湯（裏千家）「期心会」　第2次曜日午前9時～正午後1時、6時半～8時。土曜日の午後1時～6時。生涯学習センター他で。2回で3000円。年齢性別不問。初心者・経験者随時入会可。詳しくは篠宮☎461・1408へ。

◆シルバーパスを活用して行こう　第2・第4金曜日の午前9時半～午後3時、都内各地で。入会金1000円、会費月2000円。青社・史跡・文化財・下町・老舗他を散歩し、歴史文化を究めていきます。詳しくは橋☎474・7553へ。

◆リトミックサークルまめちゃんズ　月3回、月曜日午前10時半～11時15分、スペース105（市役所向かい）他で。入会金2500円、1歳からの音遊び・音に反応することでさまざまな感覚が刺激されます。詳しくは遠藤☎090・2769・1674へ。

◆軟式野球（少年野球ドリームセブン）　毎週土曜・日曜日の午前8時～正午、第七小学校で。入会金1000円、会費年8000円。性別不問。明るく楽しく前向きに、和気あいあいでやりましょう。詳しくは前原☎472・6488へ。

◆着付け（百合きもの会）　毎月2回、木曜日午前10時～午後3時、東部地域センターで。参加費1回100円。俳句に興味のある方、新しく始めたい方も歓迎です。詳しくは田中☎473・9397へ。

◆子育てサロン（おしゃべりまましょうきの会）　第2火曜日午前9時～正午、新川町1丁目7ノ2の1階で。参加費1回700円。ママのためのおしゃべり会。情報交換、ママ友づくり。アドラー育児。詳しくは控室☎070・6660・5336へ。

◆社交ダンス（小百合の会）　月4回、月曜日午後1時～5時（予備日は火曜日）、東部地域センターで。入会金1000円、会費月2000円。多少経験のある方。指導者の下、楽しく活動しています。見学可。詳しくは川瀬☎478・3551へ。

催し

◆写真展（なこみの会）　3月15日～29日のいずれも金曜日、午後1時半～3時半、生涯学習センター他で。参加費無料。テーマは「それぞれの一瞬」です。詳しくは清水☎420・9246へ。

◆車椅子（世界市民を育てる会）　3月9日（土）午後2時から、西部地域センター。参加費100円。年々増える海外旅行中の事故や医療対処についての専門家の卓話。詳しくは大谷☎474・6623へ。

◆「朗唱」の魅力を楽しむ会　3月15日・29日のいずれも金曜日、午後1時半～3時半、生涯学習センターで。参加費無料。誰でも朗読でもない「朗唱」の味わい深い魅力をお楽しみください。詳しくは佐々木☎474・6022へ。

◆議論の勉強会（東久留米市・議論楽読の会）　3月31日、4月14日のいずれも日曜日、午前10時～正午、市民プラザ会議室で。参加費300円。今こそ論語を身につけ人様の役に立ちましょう。詳しくは比田井☎090・8878・8760へ。

在宅療養シンポジウム「このまま東久留米で、さいごまで自分らしく暮らすために〝人生会議〟をご存じですか？」

病気などになったときに、どこで、どのような医療や介護を受けたいかなど、元気なうちから考え、それを家族や身近な支援者などと共有しておくことが大切です。この取り組みを「人生会議」と言います。「人生会議」をどのように進めていけばいいのか、また、住み慣れた東久留米で医療やケアを受けながら暮らすときに、どのようなサービスが利用できるのか、などを紹介しながら、皆さんと一緒に考えます。

【日時】3月22日（金）午後2時～4時（1時半から受け付け）

【会場】市民プラザホール

【内容】講話、シンポジウム

【定員】先着100人

【講師】東久留米市在宅療養相談窓口・東久留米日十字訪問看護ステーション所長の中島朋子氏

【パネリスト】けんちの里・指定居宅介護支援事業所主任ケアマネジャーの米山妥子氏

【参加費】無料

【その他】最新版「東久留米市在宅療養ガイドブック」を配布予定

小・中学校の開放教室を利用する団体は登録の更新が必要です

市民のサークル活動の場として、市内小・中学校の一部の教室を開放しています。

現在登録している団体で4月以降も引き続き利用する場合は更新手続きが必要です。3月1日（金）から生涯学習課（市役所・6階）で受け付けています。新規登録も受け付けています。

【開放教室】下表の通り

【対象団体】会員の半数以上が市内在住・在勤・在学の方で組織する5人以上の団体

【使用料】免除

【必要書類】団体の規約または会則と名簿

※利用には団体登録後に直接利用する学校での手続きが必要です。

詳しくは同課生涯学習係☎470・7784へ。

31年度　学校開放教室一覧

※開放時間はいずれの学校も平日が午後6時～9時、土曜・日曜日、祝日と春・夏・冬の長期休業日が午前9時～午後9時。ただし、学校休業日と年末年始は開放しません。

学校名	開放教室	定員
久留米中学校	会議室	40人
	多目的室	100人
東中学校	図書室	50人
西中学校	図書室	40人
南中学校	茶道室	30人
大門中学校	視聴覚室	40人
	図書館	60人
中央中学校	第2音楽室	40人
	図書室	40人

学校名	開放教室	定員
第一小学校	第2音楽室	40人
第三小学校	プレイルーム	50人
	家庭科室	40人
	第二図工室	40人
第五小学校	プレイルーム	40人
第十小学校	特別活動室（和室）	20人
	特別教室（英語教室）	20人
	ランチルーム	30人
神宝小学校	すずらん教室（半分）	20人
	家庭科室	40人
	わかば学級	40人
下里小学校	イングリッシュルーム	40人

東久留米くるっとウォーキング～さくらの話とさくら巡り～

市内の桜の名木や湧水地をめぐるウォーキングを開催します。桜の美しいこの時期に、知っているようで知らない桜の話や東久留米の自然を満喫するウォーキングを楽しみませんか。

【日時・コース】下表の通り

【定員】各コース先着20人

【費用】100円（資料代。当日集金）

【その他】主催は東久留米市市民環境会議水とみどり部会、協力は市環境政策課

申し込みは3月15日（金）までに（必着、「東久留米くるっとウォーキング」参加申し込みと明記して、参加希望コース、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203・8555、市役所環境政策課宛て郵送、電子メール（kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp）またはファクス（470・7809）で送信を。

桜の名木写真展

ぜひ、併せてご覧ください。

【期間】3月11日（月）～25日（月）

【会場】市役所1階屋内ひろば

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。

東久留米くるっとウォーキング日程表

コース	開催日	講座会場	ウォーキング行程（約3km）
西部コース	3月20日（水）	西部地域センター第3講習室	西部地域センター→滝山団地→白山公園→黒目川→しんやま親水広場→しんみやまえ親水こみち→下里氷川神社→氷川神社バス停（解散）
中部コース	3月28日（木）	スペース105（市役所向かい）	市役所1階→多聞寺→南沢水辺公園→落合川→生涯学習センター→来津寺（解散）

※いずれのコースも講座が午後1時～2時、ウォーキングが2時～4時に開催。

障害者青年教室「ひばり学級」の学級生・ボランティアを募集します

障害のある青年層を対象に、「絵でがみ」「歌声教室」「フラダンス」「クリスマス会」「太鼓」などの教室を開催しています。同じ学級の仲間やボランティアの皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

【活動日時】4月～32年3月の年9回程度、主に日曜日の午前10時～正午（活動内容により時間は多少異なります）

【会場】生涯学習センター他

【対象】市内在住・在勤で障害のある16歳～30歳の独身方。また、1人で会場へ通うことができ、身の回りのことが自分でできる方

【定員】若干名

【費用】年間2000円（教材費）

申し込みは3月1日（金）～15日（金）に、電話または直接市文化協会☎477・4700（平日午前9時～午後5時）へ。

防犯講演会を開催します

東久留米市安全・安心まちづくり推進協議会では、振り込め詐欺や空き巣などの犯罪が市内で発生していることを踏まえ、詐欺犯罪のだましの手口や空き巣に対する防犯対策などについて、防犯講演会を開催します。

自治会、防犯ボランティアなどで活動している方、テーマに関心のある方は、ぜひご参加ください。

【日時】3月6日（水）午後2時～4時（1時半から受け付け）

【会場】市民プラザホール

【内容・講師】振り込め詐欺防止実演式（寸劇）防犯講話「（都治安対策本部）▼「振り込め詐欺の実態と対策および管内の犯罪発生状況」（田無警察署）▼「高齢者の消費者被害」（市消費生活相談員）▼「サイバー犯罪被害防止講話」（警視庁サイバーセキュリティ対策本部）

【定員】先着100人

【入場料】無料

当日直接会場へ。

詳しくは防災防犯課☎470・7769へ。

春の火災予防運動が始まります　3月1日（金）～7日（木）

3月1日（金）～7日（木）の1週間、全国一斉に「春の火災予防運動」が行われます。この運動は、火災の発生を未然に防ぎ、万が一発生した場合でも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的としています。

この機会に家族・近隣・自治会などで、火災や地震などの災害時の行動や備えについて話し合い、防火・防災に関する意識と行動力を高めましょう。

31年春の火災予防運動ポスター

平成30年度東京消防庁防火標語

火の用心　一人一人の　心掛け

作者　向井洋平さん（葛飾区在住）

家具類の転倒・落下・移動を防止しましょう

近年発生した地震被害では、負傷者の3割～5割が屋内で家具類の転倒・落下により負傷しています。また、家具類の転倒・落下は、避難の妨げにもつながるため、家具類の転倒・落下・移動防止対策は大変重要です。

家具、テレビ、パソコンなどは固定し、転倒や落下防止の措置をしましょう。また、就寝中の地震発生に備えて寝室の家具には、優先的に転倒防止対策をしましょう。

安全な家具の配置

通路や出入口周辺に転倒・落下・移動しやすい家具を置かないようにしましょう。家具が転倒・落下・移動して通路をふさいだり、下敷きや挟まれるなどのけがをしないように、家具類を配置する場所・向きに十分注意しましょう。

詳しくは東久留米消防署警防課防災安全係☎471・0119（内線320）へ。

消防署を一般公開します

3月3日（日）午前10時～午後1時、東久留米消防署を一般公開します。

【内容】防火服・空気ボンベの着装体験▼消火訓練コーナー▼消防署クイズラリー▼ガスコンロに関連する火災予防講話（東京ガス協力）他

※雨天時は内容を変更する場合があります。

【ご注意】駐車場はありません。公共交通機関で来署してください

当日直接会場へ。

詳しくは同署予防課防火査察係☎471・0119（内線520）へ。

春の火災予防運動ポスター

自殺予防普及啓発パネル展示

市では、都のキャンペーン「自殺防止！東京キャンペーン」を展開しています。

気づいてください！体と心の限界サイン　3月は都の自殺対策強化月間です

都では3月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を展開しています。

◎有終支援いのちの山彦電話－傾聴電話－（NPO法人有終支援いのちの山彦電話）☎03・3842・5531

【日時】3月1日（金）～31日（日）の正午～午後8時、金曜日は正午～午後10時

◎フリーダイヤル特別相談（NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター）☎0120・58・9090（フリーダイヤル）

【日時】3月2日（土）午前0時～4月（月）午前5時半

◎多重債務110番（東京都消費生活総合センター）☎03・3235・1155

【日時】3月4日（月）・5日（火）の午前9時～午後5時

◎自殺予防いのちの電話（一般社団法人日本いのちの電話連盟）☎0120・783・556（フリーダイヤル）

【日時】3月10日（日）午前8時～11日（月）午前8時。24時間対応

◎自死遺族傾聴電話（NPO法人グリーフケア・サポートプラザ）☎03・3796・5453

【日時】3月12日（火）～15日（金）の午前10時～午後10時

◎自死遺族相談ダイヤル（NPO法人全国自死遺族総合支援センター）☎03・3261・4350

【日時】3月21日（祝）～23日（土）の午前11時～午後7時

◎東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～（NPO法人メンタルケア協議会）☎0570・087478

【日時】3月25日（月）～29日（金）。24時間対応

こころといのちの講演会（笑医で自殺を予防しよう）

【日時】3月8日（金）午後3時～午後5時（2時半開場）

【場所】都庁都議会議事堂1階都民ホール

【対象】都内在住・在勤・在学の方

【定員】先着200人

【講師】笑医塾塾長、医療法人社団葵会理事、一般社団法人癒しの環境研究会理事長、社会医学系指導医および専門医の高柳和江氏

申し込みは3月5日（火）午後5時までに、都福祉保健局ホームページ（http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html）から取得できる同講演チラシ裏面の申込書に必要事項を記入の上、ファクス（03・5388・1427）または電子メール（S0000289@section.metro.tokyo.jp）で都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当宛て送信を。

自殺予防普及啓発パネル展示

市では、都のキャンペーン

気づいてください！体と心の限界サイン　3月は都の自殺対策強化月間です「自殺防止！東京キャンペーン」

「さいわい福祉センター「さいわい感謝祭」を開催します

障害をお持ちの方もそうでない方も、みんなで楽しい時間を共有して、明日への活力にしませんか。楽しい企画をたくさん用意してお待ちしています。

【日時】3月10日（日）午前10時～午後4時

【会場】さいわい福祉センター（幸町3ノ9ノ28）

【内容】クラウンじっきい氏によるコメディパフォーマンス、すぎみちえ氏によるピアノ演奏、喫茶、ハンドマッサージ、バスボム作り、キッズコーナー、作業体験（クラフト作成、茶道、同センター紹介、利用相談・質問コーナー）他

【費用】無料

詳しくは同センター☎477・2711、ファクス（477・2750）へ。

みんなの手で作ろう第46回「東久留米子どもまつり」参加団体とキャッチフレーズを募集します

5月12日（日）に第七小学校（予定）で開催する第46回「東久留米子どもまつり」の実行委員会に参加して、一緒に祭りづくりを行っていただける団体を募集します。各種団体・サークル・自治会・NPO団体・協賛企業の皆さんの参加をお待ちしています。

【対象】小学生・高校生

【応募方法】3月1日（金）～8日（金）に、あおぞら・中央・けやき・ひばりの各児童館で配布する申し込み書を、詳しくは同書で申し込みを。

【日時】3月12日（火）午後7時から

【会場】生涯学習センター

当日直接会場へ。

キャッチフレーズを募集します

誰もが気軽に参加でき、参加者同士がコミュニケーションを深めることができる、子どもまつりにふさわしいキャッチフレーズを募集します。皆さんのアイディアをお待ちしてます。